

2018年 9月 エスフォルタアリーナ八王子 祝日プログラム

16日(月)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		
10:00	ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田
11:00		
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:15~12:15	骨盤矯正ストレッチ 影山 11:15~12:15
12:00		
12:30		
13:00	ヴォーカリズム 福嶋 12:45~13:45	ZUMBA 影山 12:45~13:45
13:30		
14:00	ベリーダンス エクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	night グループファイト SEIKO 14:15~15:15
14:30		
15:00		
15:30	【通年教室】 キッズバレエ 矢島	筋膜リリース & ローラーリラックス SEIKO 15:30~16:15
16:00		
16:30	【通年教室】 ジュニアバレエ① 矢島	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:30~17:30 <通年>
17:00		
17:30	【通年教室】 ジュニアバレエ② 矢島	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:30~18:30 <通年>
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		フリータイム
20:30		
21:00		
21:30		

23日(月)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30		
10:00	ヨガ アユミ 10:00~11:00	【定期教室】 気功太極拳 矢田
10:30		
11:00		
11:30	クラシックバレエ 初級 アユミ 11:15~12:15	骨盤矯正ストレッチ 影山 11:15~12:15
12:00		
12:30		
13:00	ヴォーカリズム 福嶋 12:45~13:45	ZUMBA 影山 12:45~13:45
13:30		
14:00	ベリーダンス エクササイズ Mayu-ri 14:00~15:00	かんたんエアロ 佐々木(恭) 14:00~15:00
14:30		
15:00		
15:30	【定期教室】 キッズバレエ 矢島	骨盤調整ヨガ Chiharu 15:15~16:15
16:00		
16:30	【定期教室】 ジュニアバレエ① 矢島	トレインズ チアダンススクール (リトル) 16:30~17:30 <通年>
17:00		
17:30	【定期教室】 ジュニアバレエ② 矢島	トレインズ チアダンススクール (キッズ) 17:30~18:30 <通年>
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		フリータイム
20:30		
21:00		
21:30		

…男性インストラクター
 …女性インストラクター

…イベントレッスン
 …フリータイム